

Luova toiminta edistää muistisairaiden ikääntyneiden hyvinvointia

MIA HEMMING

Linda Levine Madori on jo 25 vuoden ajan työskennellyt gerontologian sekä dementiahoivapalveluiden ja tutkimuksen parissa. Hän on professorina St. Thomas Aquinas -korkeakoulussa New Yorkissa, jossa hänen opetusaiheisiinsa ovat kuuluneet muun muassa luovan taiteen terapiamallit. Hän on kirjailija ja kaksinkertainen Fulbright-stipendiaatti. Madori oli stipendin mahdollistamana toukokuussa Suomessa opettamassa eri oppilaitoksissa. Hän esitteli kehittämänsä luovia menetelmiä hyödyntävää terapiamallia TTAP-metodia (*Therapeutic Thematic Arts Programming*), joka on tarkoitettu erityisesti muistisairaiden vanhojen ihmisten hoitoon. Metodin taustalla on hänen väitöskirjatutkimuksensa Alzheimer-taudista ja potilaiden psykososiaalisesta hyvinvoinnista.

Alzheimer-taudin hoidossa on siirrytty lääkinnällisestä mallista sosiaaliseen. Mitä kauemmin henkilö on jonkun ryhmän jäsen, sitä kauemmin hän kommunikoi. Tässä on yksi TTAP-metodin tavoite: kommunikoinnin ylläpitäminen, Madori selvittää.

Aivot kasvattavat uusia soluja
TTAP-metodi perustuu uusimpiin aivotutkimuksiin. Vielä parikymmentä vuotta sitten ajateltiin yleisesti, että ihmiset synty-

vät kaikkine aivosoluineen, jotka sitten hiljalleen ajan kuluessa kuolevat. Oletamus on nyt kumottu, sillä aivot kykenevät kasvattamaan uusia soluja myös silloin, kun henkilö on jo iäkäs.

Kun ikääntyneellä on hyvin vähän aktiviteetteja, hänen psykososiaalinen hyvinvointinsa heikentyy. Tutkimuksessa TTAP-metodin vaikutuksesta mukana olleisiin espanjan-kielisiin vanhoihin ihmisiin todettiin kognitiivisen toiminnan huomattavasti parantuneen niillä, joiden kanssa metodia sovellettiin. He osallistuivat kymmenen viikon ajan viikoittain kahden tunnin mittaisiin terapiakokouksiin. Heidän parissaan havaittiin enemmän positiivisia muutoksia verrattuna heihin, jotka myös osallistuivat luovan taiteen aktiviteetteihin. Mutta jälkimäisten kohdalla ei ollut kyse strukturoidusta ja systemaattisesta, koko aivoja stimuloivan mallin soveltamisesta, Linda Levine Madori korostaa.

Alzheimer-taudin etenemistä voidaan aivoja stimuloimalla hidastaa. Potilas vetäytyy jo taudin toisessa vaiheessa sosiaalisista kontakteista ja tarvitsee apua päivittäisten toimintojen suorittamisessa. Hänellä on kuitenkin vielä jäljellä monia kykyjä ja valmiuksia, joiden harjoittaminen vaikuttaa positiivisesti jo menetettyihin kykyihin ja taitoihin.

Viime vuonna valmistui tutkimus TTAP-metodin soveltamisesta ikääntyneiden parissa, joilla oli vastikään diagnosoitu lievä Alzheimer. Tutkittavat olivat potilaina eräässä kuntoutussairaalassa, ja he osallistuivat seitsemän viikon ajan puolitoistatuntisiin kokouksiin viikoit-

tain. Jokainen tutkimukseen osallistunut sanoi sen päätyttyä voivansa paremmin: yksi kertoi taas muistavansa, missä erilaisia tavaroita kotona pidetään. Ja toinen iloitsi, kun hän tietää, mitä hän on aina kustakin huoneesta lähtenyt hakemaan. Heidän elämänlaatunsa parani, puolisoidenkin mielestä.

Suomessa metodia on sovellettu muun muassa Tammilehdon palvelukeskuksessa Halikossa. Tammilehdossa on palveluasuntoja vanhuksille, ryhmäkoti muistisairaille, päivähoitopaikka omassa kodissa asuville muistisairaille sekä ryhmä- ja päivätoimintatiloja.

Metodin juuret ovat ikääntymisteorioissa ja terapeuttisessa virkistystoiminnassa

TTAP-metodin juuret ovat ikääntymisteorioissa, joissa korostetaan toiminnallisuuden tärkeyttä ihmiselle kaikissa ikäkausissaan.

Esimerkiksi Erik H. Eriksonin kehityopsykologiset tutkimukset ovat olleet minulle tärkeitä metodia kehittäessäni. Uudemmissa merkittävä on ollut muun muassa Paul B. Baltes ja hänen elämäntutkimuksensa, Linda Levine Madori mainitsee.

Myös terapeuttisen virkistystoiminnan ja sen teorioiden vaikutus on metodissa vahva. Yhdysvalloissa terapeuttista virkistystoimintaa opiskellaan yliopistossa ja sen sanotaan olevan nopeasti kasvava ammatti-ala. Madori viittaa tutkimuksiin, joissa on todettu terapeuttisessa virkistystoiminnalla olevan positiivi-

Kiitän tutkija Suvi Friediä tekstini ensimmäisen version kommentoimisesta.

sia vaikutuksia henkilöihin, joilla on todettu Alzheimerin tauti.

Erilaisia teemoja käsitellään monenlaisella luovalla toiminnalla

Metodia sovellettaessa erilaisia teemoja käsitellään monenlaisin luovin kokemuksiin. Muistoja palautetaan mieliin ja mielikuvia tuotetaan muun muassa musiikin, piirtämisen, kuvanveiston, liikkeen, runouden ja tapahtumien avulla. Metodilla pyritään näin stimuloimaan koko aivoja, jolloin vahvistetaan niin kognitiivisia, emotionaalisia, fyysisiä kuin sosiaalisiaakin kykyjä.

Ihminen voi iäkkäänäkin löytää uusia asioita, jotka tuottavat hänelle iloa. Terapeuttisessa toiminnassa on kuitenkin tärkeää suhteuttaa toiminnan haaste yksilöihin kykyihin, sillä liian vaikea toiminta tuottaa luultavammin ahdistuksen ja epätoivon tuntemuksia, Linda Levine Madori muistuttaa.

TTAP-metodia voivat ikääntyneiden kanssa työskentelevät hoitajat käyttää minkälaisissa hoivan puitteissa tahansa. Metodia tulee kuitenkin soveltaa ryhmässä: yksilö jakaa elämäkokemuksiaan ja välittää niitä taiteen keinoin.

Ikääntynyt kommunikoi muiden ryhmäläisten kanssa tietyn teeman kautta.

Teemoja käsitellessä otetaan yhdeksän askelta. Järjestystä ei tarvitse seurata ja askeleita voi toistaa osallistujien toiveiden mu-

kaisesti. Kokoontumisten kesto voi vaihdella 45 minuutista 1,5 tuntiin tai peräti kahteen. Kokoontumisten tiheyden voi päättää osallistujien mahdollisuuksien mukaan, sillä metodia voi soveltaa niin lyhyen jakson kuntoutuspotilaiden kanssa kuin ryhmäkodin vakituisten asukkaiden. Ohjelman voi toistaa lue-mattomia kertoja teemoja vaihdellen.

Yhdeksällä askeleella stimuloidaan koko aivoja

Metodin soveltaminen aloitetaan valitsemalla ensimmäinen teema. Esimerkiksi jokin luonnon elementti on osoittautunut hyväksi teemaksi. Ne ovat tuttuja ihmisille luokkaan ja kulttuuriin katsomatta.

Kun teema on valittu, otetaan ensimmäinen askel kirjaamalla ylös tai kuvallisesti esitetään niitä asioita, joita valittu teema tuo osallistujien mieleen. Kirjoittamalla tai kuvaamalla stimuloidaan visuaalisia tai verbalisia kykyjä, jotka usein heikenevät henkilön ikääntyessä.

Sitten teemaa assosioidaan musiikin avulla. Luonnonelementtien lisäksi vuodenaikateema on osoittautunut hyväksi ja kesällä kannattaa valita kesä. Siitä on helppo edetä seuraavaan vuodenaikaan ja vuodenaikat ovat useimmille tuttuja, Linda Levine Madori kertoo.

Seuraavaksi musiikin herättämä muisto tai sen inspiroima mielikuva muutetaan kuvaksi. Henkilön ei tarvitse olla taiteilija piir-

tääkseen tai luodakseen kuvan. Taiteessa on kyse yksilöllisestä kokemuksesta ja prosessista, ei niinkään lopputuloksesta. Piirtäminen ei ole ainoa vaihtoehto kuvan tekemiselle. Ryhmässä voidaan esimerkiksi leikata kuvia lehdestä ja liimata niitä paperille ohjaajan avustamana tai ilman. Ohjaaja voi myös aloittaa jonkin piirtämiseen ja antaa osallistujan saattaa kuvan valmiiksi.

Osallistujat kertovat muille ryhmäläisille luomastaan kuvasta ja siihen liittyvistä muistoista tai mielikuvista. Ohjaaja etsii ja opastaa kierroksen jälkeen osallistujia löytämään kuvista joitakin yhteisiä elementtejä. Ohjaaja tai ryhmäläiset poimivat tai kehittävät niistä seuraavan teeman, josta tehdään veistos. Veistoksen jälkeen liikutaan tavalla tai toisella esimerkiksi jumppaliikkein, matkimalla jonkin liikkeitä tai tanssimalla. Liikkumisen jälkeen sepitetään runoja tai tarinoita. Sitten ärsytetään makua hajuaisteja esimerkiksi leipomalla, maistelemalla erilaisia hedelmiä tai valmistamalla ruokaa. Tämän jälkeen on vuorossa tapahtuman järjestäminen. Ja vielä lopuksi otetaan tai katsotaan valokuvia ryhmäläisistä sekä heidän töistään ja järjestämästään tapahtumasta.

Lisätietoa TTAP-metodista on Linda Levine Madorin kirjassa *Therapeutic Thematic Arts Programming for Older Adults* sekä hänen verkkosivuillaan <http://www.levinemadoriphd.com/>.